

MENÚ DE CFISD CURBSIDE CONNECT e

INSTRUCCIONES PARA COCINAR

Las comidas deben de consumirse los días en los que se designan en el menú adjunto.
 Todos los alimentos están completamente pre cocinados, pero se distribuyen fríos.
 Congele todo plato principal que no se consuma después de 48 horas.

Viernes 15 de enero	Lunes 18 de enero	Martes 19 de enero
Mini Panqueques Compota de manzana Pasas de uva Leche Tenders de pollo Maíz en grano Manzana Bollo Leche	Granola Naranja Compota de manzana Leche Bastones de pan rellenos de queso Zanahorias Manzana Leche	Tostada francesa Naranja Pasas de uva Leche Hamburguesa Zanahorias Manzana Leche



Opción del menú	Alérgenos	Instrucciones de almacenamiento y preparación
Mini Panqueques	E, M, W	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, desenvolver los mini panqueques, colocar en asadera y hornear por 1 minuto de cada lado. <u>Horno de microondas</u> - Abrir la envoltura por un costado, poner en un plato seguro para el microondas y cocinar por aproximadamente 25 segundos .
Granola		Guardar en un lugar fresco.
Tostada francesa (Congelar durante el fin de semana)	E, M, S, W	<u>Horno tostador</u> - Calentar el horno a 400 grados, desenvolver la tostada francesa, colocar en asadera y hornear por 1 minuto de cada lado. <u>Horno de microondas</u> - Desenvolver, colocar en plato seguro para microondas y cocinar por unos 20 segundos.
Tenders de pollo	M, W, S	<u>Horno de microondas</u> - Retirar de la caja, cocinar 5 piezas en temperatura alta por 1-1.5 minutos. Dejar enfriar. <u>Horno tostador</u> – Calienta el horno a 425 grados. Retirar de la caja, colocar el pollo en la asadera y calentar por 10-11 minutos. Si estan congelados agregar 2 minutos.
Bastones de pan rellenos de queso (Congelar durante el fin de semana)	M, W	<u>Horno de microondas</u> —Retirar del empaque, colocar en plato seguro para microondas y calentar. Congelados 50 segundos, sin congelar 30 segundos. Dejar reposar antes de comer. <u>Horno tostador</u> – Rociar o untar con mantequilla. Calentar el horno a 400 grados. Calentar por 7-10 minutos agregar 2 minutos más si están congelados.
Hamburguesa (Congelar durante el fin de semana)	W, S	<u>Horno de microondas o tostador</u> - -Desenvolver la hamburguesa y separar la carne de el pan. Poner la carne en un plato seguro para microondas. Cocinar por 1 minuto o hasta que se cocine bien. Calentar el pan en el tostador si así lo desea.
Leche	M	Guardar en el refrigerador.
Leche de soya	S	Guardar en el refrigerador.
Manzanas, naranjas, pasas de uva y compota de manzana		Guardar en un lugar fresco y seco. Lavar las manzanas y quitar las etiquetas antes de consumirlas.
Bollo	W, M, S	Calentar en horno de microondas por 10 segundos.
Maíz	M	Guardar en el refrigerador. Calentar en horno de microondas por 1 minuto.
Zanahorias		Guardar en el refrigerador.

Clave de alérgenos: Sh = Mariscos Crustáceos ; E = Huevo F = Pescado; M = Leche; P = Cacahuates/Nueces de árbol; S = Soya; W = Trigo/Gluten

NOTA: La lista estándar de alérgenos disponibles en la función Primero Edge "Alérgeno" se tomó de la Ley de Protección al Consumidor y Etiquetado de Alérgenos Alimentarios de 2004

(FALCPA) más la adición de gluten. Los alérgenos FALCPA incluyen: mariscos crustáceos, huevo, pescado, gluten, leche, cacahuates, soya, frutos secos y trigo.

Para obtener el análisis de nutrientes más actualizado, [visite: https://www.cfisd.net/es/parents-students/servicio-de-alimentos/menu](https://www.cfisd.net/es/parents-students/servicio-de-alimentos/menu)

.Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

Recoger: 1/14/21